

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 19
 Анушин А.В.
 в. п. и. о. (МП.)



МЕНЮ
 На 22.02 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	54,51
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	13,05
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,37
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81	98,99
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	10,29
	Кукуруза консервированная	60	0,62	3,64	1,28	40,32	6,55
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	51,07
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	11,92
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	1,32
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,37
	Фрукты (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,61	112,42

Возрастная категория от 12 и старше

ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	56,58
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	13,25
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	3,36
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	15,44
	Кукуруза консервированная	100	0,75	6,02	2,35	66,6	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	51,07
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	14,31
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,14
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
	Фрукты (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,26	138,83	922,4	126,68

Старший повар Кисель